

結果を出すために！！～飲み物編～

水分は、人間の体の約60%を占める大事な成分です。そのため、水分補給は病気の予防にも大変重要な役割があります。しかし、水分補給と言って糖類を含む飲料を飲んでいると・・・☹

よく口にする飲み物に、糖分は含まれていませんか？無意識に手に取っていませんか？含まれる糖分を知ることからはじめましょう。



栄養成分表示(100ml当り)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	11g
ナトリウム	3-13mg

これは、100ml中に11gの糖分が含まれている、という見方をします。
(水やお茶などに、エネルギーはありません)
炭水化物1g = 4kcalのエネルギーを持つため、
炭水化物の量 × 4kcal × 飲む量 (500mlなら5)
で、含まれるエネルギーがわかります。



ブラックコーヒー
0kcal

砂糖入りコーヒー

砂糖の量 (g) × 4(kcal)
(例: 10gの砂糖 × 4 = 40kcal)

このタイプも
要注意!!

紅茶も無糖ストレートは0kcalですが、
砂糖やミルクが入ると、
エネルギーが生じます。

カフェオレ (砂糖 + 乳)

砂糖の量 (g) 以外に、乳製品が含まれているため、炭水化物 = 砂糖量ではないが、目安になります



水・炭酸水
0kcal

炭酸飲料 (500ml)

約230kcal
(約56gの砂糖)

スポーツドリンク (500ml)

約100kcal
(約25gの砂糖)

ゼリー1つも
同じ!!

果汁入り清涼飲料水 (500ml)

約240kcal
(約60gの砂糖)

意外と知らない! ? こんな飲み物にも含まれています



飲むヨーグルト

(100mlあたり)
約65kcal (約12gの糖量)

※砂糖以外の糖類含む



栄養 (エネルギー) ドリンク

(100mlあたり)
約75kcal
(約19gの糖量)



味つき水 (500mlあたり)

約20kcal
(約5gの糖量)



乳酸菌飲料 (65mlあたり)

約50kcal (約10gの砂糖)

※砂糖以外の糖類含む